

Was bedeutet „Coaching“?

Frage: „Das Wort Coaching als Beratungsform oder Führungsinstrument ist zurzeit in aller Munde. Was ist aber Coaching genau und wie lässt sich Coaching von Psychotherapie abgrenzen?“

Antwort: Der Ursprung des Wortes Coaching liegt in Ungarn. Dort gab es im 15. Jahrhundert ein Dorf namens Kosci, in dem Pferdefuhrwerke hergestellt wurden. Die Engländer verwendeten diesen Ortsnamen in einer abgeänderten Form, indem sie das Abrichten eines Pferdes zum Laufen vor der Kutsche „to coach a horse“ nannten. Die Person, die das Pferd trainierte, bezeichneten sie als Coach. Im letzten Jahrhundert wurde der Begriff vor allem im Hochleistungssport benutzt, als die Rolle des Trainers zum Rundumbetreuer erweitert wurde. Zu Beginn der 80er-Jahre tauchte der Begriff Coaching dann vermehrt in der Managementliteratur auf.

Lösungen. Coaching kann als individuelle prozessorientierte Beratung und Unterstützung von Einzelpersonen (meist Führungskräften) in ihrem beruflichen Kontext definiert werden. Die verwendeten Methoden werden als systemisch oder lösungsorientiert umschrieben. Systemisch, weil viele Ansätze aus der Familientherapie beziehungsweise der systemischen Therapie kommen. Lösungsorientiert, weil nicht die Ursache einer Störung im Vordergrund steht, sondern deren Lösung. Eine beliebte Form ist die lösungsorientierte Kurztherapie (beziehungsweise der lösungsfokussierte Ansatz) von Steve de Shazer. Diese geht davon aus, dass es hilfreicher ist, sich auf die Ressourcen und Lösungen zu fokussieren, anstatt auf die Entstehung von Problemen.

Standards. Coaching und Coach sind keine geschützten Bezeichnungen. Wer diese Tätigkeit auf welcher Grundlage ausführt, ist selten ersichtlich. Die Suche nach einem qualifizierten Coach wird damit zur reinen Glückssache. Die Hilfesuchenden können weder wissen, was sich hinter der Methode Coaching verbirgt, noch Ausbildungs- und andere Qualitätsstandards kennen. Ein professioneller Coach erfüllt nach der Swiss Society for Coaching Psychology folgende Bedingungen: Er besitzt ein fundiertes psychologisches Wissen gepaart mit praktischer Erfahrung aus verschiedenen Berufsfeldern oder -funktionen und eine umfassende beraterische Weiterbildung. Ausserdem besucht er regelmässig Supervisionsstunden und hält sich an klare berufsethische Richtlinien.

Keine Psychotherapie. Coaching ist eine Form der Selbstreflexion, welche sich auf die Optimierung von Denkabläufen und Verhaltensweisen von gesunden Personen konzentriert. In einer Psychotherapie werden Personen mit einer psychischen Krankheit beziehungsweise einer Störung von Krankheitswert durch ausgebildete Psychotherapeutinnen und -therapeuten behandelt. Diese haben entweder ein universitäres Psychologie- oder Medizinstudium absolviert und sich zusätzlich in Psychotherapie weitergebildet. Qualifizierte psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten besitzen alle den geschützten Titel „Fachpsychologe/Fachpsychologin für Psychotherapie FSP“ der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen.

Michael F. Gschwind ist Psychologe FSP und Coach der Swiss Society for Coaching Psychology. Er ist Inhaber der mfgschwind human consulting.

www.mfgschwind.ch